

METODE ZIKIR SEBAGAI UPAYA KELUARGA DALAM MENGHADAPI KECEMASAN PANDEMI COVID-19

Oleh :

Ulfiah¹; N.Kardinah²; Fenti Hikmawati³; dan Ujang Rohman⁴

¹Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati, ulfiah@uinsgd.ac.id

²Psikologi. UIN Sunan Gunung Djati, n.kardinah@uinsgd.ac.id

³Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati, fenti.hikmawati@uinsgd.ac.id

⁴Psikologi. UIN Sunan Gunung Djati, ujang.rohman@uinsgd.ac.id

Abstrak

Pandemi Covid-19 ternyata tidak hanya menghambat aktivitas tetapi bisa mengorbankan nyawa. Mewabahnya virus corona di Dunia, Indonesia dan Jawa Barat memberikan dampak ketakutan, kegelisahan, dan kecemasan kepada setiap orang. Walaupun pemerintah sudah memberlakukan *work from home* dan merumahkan anak-anak sekolah, juga tetap rasa ketakutan dan kecemasan itu tidak beranjak dari anggota keluarga. Kecemasan ini dipicu oleh perasaan yang tidak pasti apakah semua anggota keluarga itu sehat dan tidak membawa virus ke rumah, atau justru salah satu anggota keluarga kita ada yang membawa virus dari luar dan dapat menulari anggota keluarga lainnya. Pemicu lain adalah merebaknya isu-isu negatif virus Covid-19 di media sosial dan gaya konsumerisme sebagian masyarakat Indonesia yang menyebabkan langkanya sembako, alat medis di pasaran dan yang paling pokok adalah permasalahan ekonomi keluarga. Kondisi kecemasan ini sudah berlangsung selama dua bulan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis metode zikir sebagai upaya keluarga dalam menghadapi kecemasan pandemi Covid-19. Hal ini membutuhkan penanganan yang lebih serius. Karena kondisi semua individu berkumpul di rumah, maka penelitian ini mengambil langkah meningkatkan imun keluarga agar terhindar dari kecemasan dan ketakutan yang berkelanjutan, yaitu dengan zikir dalam keluarga. Penelitian ini menggunakan pendekatan partisipatoris karena menggunakan data lapangan dan penelusuran pustaka tentang zikir dan kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir dapat dijadikan sebuah metode keluarga dalam menghadapi kecemasan pandemi Covid-19. Zikir keluarga dapat dilakukan dalam waktu yang singkat selepas shalat berjamaah, dimulai dengan zikir yang sederhana, dilakukan dengan cara konsisten dan presisten.

Kata kunci : Zikir, Keluarga, Kecemasan, dan Pandemi Covid-19.

1. Pendahuluan

Desember 2019, negara-negara di dunia dikejutkan dengan mewabahnya virus Corona atau dikenal Covid-19. Virus corona SARS-Cov-2 yang menyebabkan covid-19 terus menyebar ke berbagai Negara dan menyebabkan ribuan orang meninggal sejak pertama ditemukan di kota Wuhan, Hubei, China, pada Desember 2019. (Ikhsan, 2020). Virus ini disinyalir dari kelelawar, ular dan trenggiling karena masyarakat China menyukai tiga jenis hewan tersebut terutama trenggiling. Gejala awal menunjukkan seperti batuk, demam, hingga sesak nafas. Namun, hasil penelitian menunjukkan tidak sedikit orang membawa virus tersebut tanpa menunjukkan gejala apapun. Masa inkubasi virus covid-19 adalah 2-14 hari (UI, 2020). Awal Februari 2020, Wabah virus ini juga menyebar di Indonesia termasuk juga di daerah Jawa Barat.

Penyebaran virus Covid-19 di Jawa Barat diberitakan di berbagai media mulai dari televisi, Koran, tabloid, dan media social seperti facebook, WA, Instagram dan lain-lain. Pemerintah pun mengambil langkah dengan merumahkan anak-anak sekolah dan pegawai negeri maupun swasta untuk melakukan Work from Home (WFH). Kondisi demikian menimbulkan dampak ketakutan dan kecemasan kepada seluruh warga masyarakat. Pemerintah menghimbau untuk melakukan *social distancing*, menjaga kesehatan, dan *stay at home*.

Hampir semua keluarga di Indonesia termasuk di Jawa Barat melakukan WFH dan stay di rumah. Akan tetapi ternyata merebaknya social media memberitakan dampak Covid-19 memunculkan ketakutan dan kecemasan pada semua orang. Hal ini dibuktikan hasil penyebaran google form terhadap 3 keluarga di sebuah komplek ternyata menyatakan merasa cemas dengan alasan karena mereka tidak tahu siapa yang membawa virus atau dirinya terkena virus atau tidak. Alasan lain karena virus tersebut tidak bisa dilihat.

Kecemasan (anxiety) (Spielberger, 1972, Meiza, dkk, 2016) adalah perasaan kegelisahan, kekhawatiran atau ketegangan dan stress. Individu yang memiliki kecemasan yang tinggi maka dia tidak akan mampu mengoptimalkan kemampuannya. Kecemasan itu ada dua macam, yaitu *state anxiety* (kecemasan sesaat) dan *trait anxiety* (kecemasan tetap). Kecemasan individu akan covid-19 ini juga menjangkit semua anggota keluarga walaupun mereka diam di rumah hampir dua bulan berjalan, dan

entah sampai kapan kondisi ini akan berlangsung. Kecemasan yang sifatnya sesaat tapi berlangsung terus menerus tanpa adanya upaya menghadapinya bisa jatuh pada kondisi kecemasan tetap. Tentu saja kondisi seperti ini tidak diinginkan setiap orang.

Setiap keluarga memiliki cara masing-masing untuk menghadapi kecemasan virus covid-19. Mulai menonton film, bermain game, membaca komik, berjemur, minum multi vitamin, dan sebagainya. Akan tetapi hasil wawancara via WathsApp menunjukkan ada beberapa keluarga menggunakan metode zikir untuk menghadapi kecemasan terhadap covid-19. Mereka beralasan bahwa dengan berzikir dan berserah diri kepada Allah adalah upaya mereka lebih percaya dan yakin semua ujian dan musibah itu atas seizin Allah SWT begitu pula dengan wabah covid-19. Zikir dalam kamus bahasa Indonesia adalah pujian-pujian kepada Allah yang diucapkan secara terus-menerus (Depdiknas, 2008). Seorang muslim melakukan zikir dengan alasan yang berbeda-beda. Ada yang alasan karena itu sebuah perintah Allah sebagaimana dilansir dalam Al-Quran surat Al-Ahzab ayat 41 Berzikirlah kalian kepada Allah dengan sebanyak-banyaknya (Al-Ghazali, 2011). Ada juga agar mendapatkan ketenangan jiwa seperti tertera dalam al-Quran surat Ar-Ra'du ayat 28, hanya dengan mengingat Allah lah hatimu menjadi tentram (Al-Husaini, 2000).

Penelitian tentang kecemasan (anxiety) sudah dilakukan peneliti terdahulu. Penelitian Asti, et al, (2016) menunjukkan hasil penelitian bahwa gratitude dan kecemasan berpengaruh positif pada SWB orangtua ABK. Hasil penelitian Zariyufa (2019) menunjukkan tidak adanya hubungan antara positive afterlife dengan kecemasan akan kematian. Begitu pula penelitian tentang zikir antara lain, Ridha, dkk. (2017) meneliti terapi zikir dapat dijadikan sebagai metode alternative yang baik untuk menangani stress. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh penurunan stress antara kelompok control dan kelompok eksperimen dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya. Penelitian Kumala, dkk. (2017) menunjukkan adanya tingkat ketenangan jiwa sebelum mendapatkan pelatihan dan setelah pemberian pelatihan. Guna melihat efektivitas zikir dan menghadapi kecemasan, maka dilakukan penelitian dan penelusuran teori akan keduanya. Berdasar latar belakang tersebut peneliti mengambil judul artikel Metode Zikir sebagai Upaya Keluarga dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan guna mendapatkan generalisasi bahwa

Zikir yang digaungkan para Ulama dan para Salaf ush sholihin terdahulu itu bisa dibuktikan keilmiahannya dan dapat dijadikan sebuah metode yang efektif dalam menghadapi kecemasan, dalam hal ini menghadapi kecemasan dalam menghadapi pandemic covid-19.

2. Metodologi

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan partisipatoris (*participatory approach*) dengan mencoba membuat peka masyarakat untuk meningkatkan kemauan, menerima, dan kemampuan untuk menanggapi pembangunan (Mikkelsen, 2011).

Pendekatan partisipatoris yang penulis gunakan ini berusaha memahami problem yang terjadi dengan mencoba mengubahnya, secara kolaboratif dan mengikuti refleksi. Penelitian pendekatan partisipatoris menekankan penyelidikan dan eksperimen kolektif yang didasarkan pada pengalaman dan sejarah sosial. Dalam proses Penelitian pendekatan partisipatoris. Praktisi pendekatan partisipatoris melakukan upaya terpadu untuk mengintegrasikan tiga aspek dasar dari pekerjaan yang sedang dilakukan: partisipasi (kehidupan dalam masyarakat dan demokrasi), tindakan (keterlibatan dengan pengalaman dan sejarah), dan penelitian (kesehatan dalam pemikiran dan pertumbuhan pengetahuan).

Berbagai macam pendekatan dalam psikologi menerapkan pandangan tentang tindakan/perilaku ini (pendekatan-pendekatan tersebut antara lain pendekatan yang sifatnya klinis, Humanistik, dan *gestalt*) Hal ini juga bisa dianalisis dalam penelitian yang penulis lakukan tentang metode zikir sebagai upaya keluarga menghadapi virus covid ke-19. Penelitian tentang tindakan/perilaku menerapkan metode kualitatif selain juga metode autobiografis, idiografis, dan fenomenologis, dimana metode-metode ini membatasi penggunaan statistik tetapi menggunakan pandangan praktis mengenai hubungan antara peneliti dengan yang diteliti, yang mana bidang yang diteliti dimengerti oleh orang kedua (yaitu, sebagai subjek-subjek yang mengetahui, bertanggungjawab, dan dapat membuat keputusan sendiri harus bertindak bagaimana bila dalam keadaan atau situasi tertentu). Tindakan/perilaku sebagai tindakan sosial atau tradisi, untuk dapat dimengerti dari perspektif subyektif. Pandangan tentang tindakan/perilaku yang keempat berusaha untuk memandangnya dari dalam, tetapi

dalam pandangan ini tidak hanya memahaminya dari perilaku individu itu sendiri, tapi juga sebagai bagian dari struktur sosial yang memberikan kontribusi dalam membentuk cara dimana tindakan/perilaku tersebut dipahami oleh orang banyak dalam situasi tersebut. Melalui ini pula manusia berusaha untuk mencapai standar-standar kesempurnaan yang sesuai dengan mereka yang pada gilirannya akan menghasilkan kekuatan untuk mencapai kesempurnaan tersebut serta mencapai konsepsi tentang proses akhir dan hasil diperluas secara sistematis dari hasil penelitian metode zikir sebagai upaya keluarga menghadapi kecemasan dalam menghadapi pandemi covid ke-19.

Dalam penelitian ini meningkatkan imun keluarga dalam menghadapi kecemasan pandemi Covid-19. Data lapangan diambil dengan menggunakan wawancara via whatsapp kepada tiga keluarga di kompleks X dan dianalisis menggunakan penelusuran Pustaka. Beroperasi dengan partisipasi menghadirkan unsur paksaan dan suka rela, aktif dan pasifnya partisipan yang berbeda-beda. Jadi keberhasilan pendekatan partisipatoris bergantung pada kemauan partisipan untuk aktif dalam hal ini adalah melakukan zikir Bersama keluarga saat Wfh dalam upaya menghadapi kecemasan pandemi Covid-19.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penyakit virus corona (covid-19), tahun 2020 mewabah virus baru yang disebut coronavirus(SARS CoV-2) yang penyakitnya disebut *coronavirus disease*2019 (COVID-19). Virus ini ditemukan di Wuhan, China dan sudah menginfeksi 90.308 orang pertanggal 02 Maret 2020. Penyakit ini diduga berawal dari kelelawar, dan binatang lain seperti tikus bambu, unta dan musang. Gejala umum batuk, demam, dan sulit bernafas (Yuliani,2020). Penelitian Yuliani (2020), menunjukkan bahwa isolasi orang yang terinfeksi terbukti mencegah menyebarnya virus tersebut kepada orang lain. Berdasarkan beberapahasil peneitian dan pernyataan WHO atas pandemic covid-19 global pemerintah mengeluarkan surat edaran no 19 tahun2020 tentang penyesuaian aparatur negara mengenai pencegahan penyebaran covid-19 di lingkungan pemerintahan dan tetap bekerja di tempat tinggalnya masing-masing. Tidak melakukan bepergian kecuali keadaan mendesak seperti untuk kebutuhan pangan dan alasan kesehatan (Oktavira,2020).

Pelaksanaan *Work from Home* bagipara pegawai dan merumahkan anak-anak usia sekolah sampai perguruan tinggi, diharapkan mampu mencegah penyebaran virus dan meningkatkan imun dalam tubuh semua anggota keluarga serta masyarakat tetap hidup sehat terhindar dari rasa ketakutan dan kecemasan. Akan tetapi, walaupun sudah dikeluarkan aturan untuk tetap berada di rumah,,pada kenyataannya tidak semua orang mematuhi aturan tersebut. masih banyak anggota masyarakat yang berkeliaran di luar rumah. Hal ini membuat sebagian orang tetap merasa cemas akan terjangkit virus covid-19. Faktor lain yang memicu kecemasan adalah virus itu sendiri tidak dapat dilihat dengan kasat mata, sehingga menimbulkan beberapa pertanyaan dalam diri setiap individu apakah dirinya memang tidak terjangkit atau justru dia yang membawa serta menulari orang lain.

Kecemasan akan covid ini dirasakan semua orang dan semua keluarga. Karena dengan WFH semua individu berkumpul di rumah, sehingga semua aktivitas dan ketakutan itu pun hadir di setiap kehidupan keluarga. Guna mengantisipasi hal tersebut setiap keluarga menerapkan cara-cara hidup sehat dengan memakan makanan yang sehat, cuci tangan dengan sabun dan hand sanitizer, berjemur, serta berolah raga. Bahkan,sebagian masyarakat melakukan belanja yang berlebihan sehingga sebagian bahan sembako hilang daritoko termasuk juga disinfektan dan masker. Perilaku seperti ini juga justru menambah kecemasan pada keluarga lainnya karena tidak semua keluarga mampu membeli kebutuhan pokok seperti yang keluarga lain lakukan.

Pemicu kecemasan lain adalah bertambahnya tanggung jawab pekerjaan yang harus dilakukan oleh masing-masing anggota keluarga. Hasil wawancara dengan tiga keluarga mengatakan bahwa untuk mengurangi keluar masuk orang lain ke rumah, maka pembantu rumah tangga dirumahkan selama penyebaran virus, PR anak yang menumpuk,dan lain sebagainya. Kondisi kecemasan seperti ini terjadi setiap hari dan sudah berjalan selama dua bulan.. Oleh karena itu, dibutuhkan pengelolaan emosi setiap anggota keluarga. Selain melakukan pekerjaan rumah secara bersama juga agama mengajarkan untuk bersabar dengan ujian yang Allah berikan. Karena tidak ada suatu musibah yang terjadi kecuali sudah tertulis di lauhil mahfuz dan musibah itu disesuaikan dengan kemampuan kita (Q.S 2:286).

Kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup atau kegelisahan. Karena suatu peristiwa atau Sesuatu yang belum pasti. Kecemasan ada dua tipe yaitu *state anxiety* (kecemasan sesaat) dan *trait anxiety* (kecemasan yang tetap). *State anxiety* kecemasan yang bersifat sementara dan hanya timbul berdasarkan peristiwa yang terjadi dan ia alami sesaat. *Trait anxiety* merupakan kecemasan yang menetap, selalu ada karena pengalaman masa lalu hingga kini yang dipersepsikan kurang baik bagi seseorang (Spielberger, 1972, Meiza, dkk, 2016). Kecemasan menghadapi Covid-19 yang terjadi pada keluarga atau masyarakat pada umumnya bisa berbentuk *state anxiety* atau bisa menjadi pemicu *trait anxiety*. Kondisi ini bergantung bagaimana individu memandang sebuah peristiwa yang terjadi saat ini dan bagaimana ia mengatasi rasa kecemasan itu sendiri. Dari hasil wawancara via WhatsApp didapatkan data bahwa mereka merasa cemas dan mencoba mengatasinya dengan mengikuti anjuran pemerintah, menerapkan pola hidup sehat dan meminum multivitamin, berjemur dan berolah raga. Mereka juga memberhentikan untuk sementara waktu pembantu rumah tangga sampai virus Covid-19 ini berakhir. Akan tetapi mereka tetap merasa cemas karena mereka juga tidak tahu siapa yang terjangkit dan apakah di lingkungan mereka juga ada yang membawa virus tersebut, karena virus tersebut bisa menempel dimana saja. Orang tua yang faktor kecemasannya tinggi dapat mengakibatkan depresi dan berdampak pada tidak optimalnya mereka membimbing anak-anaknya. Kecemasan lain juga dipicu oleh tersebarnya isu-isu negative tentang virus covid-19 ini di media sosial. Karena walaupun mereka di rumah akan tetapi medsos itu tetap diakses setiap saat.

Virus Covid-19 mirip dengan wabah Thaun yang terjadi pada masa khalifah Umar bin al-Khattab r.a. di desa Sargh negeri Syam dengan 200 ribu orang meninggal (jurnal Islam, 2020). Wabah Covid-19 mengancam kesehatan manusia baik yang mukmin atau non mukmin karena wabah ini juga menyebar atas taqdir Allah. Hal ini juga membuktikan Kuasanya Allah SWT. Ternyata hanya dengan makhluk kecil dan tak kasat mata saja manusia dibuat takluk dan tidak berdaya.

Bagi orang yang beriman covid-19. Merupakan wahana agar kita bersegera bertaubat dan merasakan kasih sayang Allah sebagai hamba-Nya serta melakukan zikrullah dan berdoa:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ ، وَالْجُنُونِ ، وَالْجَذَامِ ، وَسَيِّئِ الْأَسْقَامِ

“Ya Allah, aku berlindung kepada Mu dari penyakit kulit, gila, kusta dan penyakit jelek lainnya” (HR. Abu Daud dan Ahmad).

Hal ini juga selaras dengan al-Quran surat al-Baqarah ayat 155-156, yang menyatakan bahwa Allah akan menguji manusia dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar yang apabila ditimpa musibah mereka mengucapkan, *inna lillahi wa inna ilaihi raaji'un* (Syukur, 2002). Covid-19 yang mewabah saat ini merupakan ujian dari Allah untuk semua manusia, termasuk manusia yang berada di Jawa Barat. Himbauan kang Emil untuk *Work from Home dan stay at home* menjadi bukti akan kelemahan manusia dan ketakutan manusia akan dahsyatnya kekuasaan Allah SWT. Di sini Allah menunjukkan bahwa tidak ada yang bisa melawan akan kehendak Allah karena Allah hanya dengan berkalimat *Kun fa yakun* maka itu pasti terjadi.

Dengan adanya pandemi Covid-19 ini, dalam keluarga diperlukan konseling yang efektif guna mengatasi dampak yang terjadi. Upaya implementasi konseling pada situasi khusus yang memfokuskan pada masalah-masalah terkait dengan situasi keluarga dan penyelenggaraannya yang melibatkan anggota keluarga. .

Menurut Golden dan Sherwood dalam Latipun (2003) konseling keluarga merupakan metode yang difokuskan pada keluarga dalam usaha untuk membantu memecahkan problem perilaku anak. Sedangkan Crane (1995) mengatakan, konseling keluarga merupakan proses pelatihan terhadap orangtua terkait dengan metode pengendalian perilaku yang positif dan membantu orangtua dalam membentuk perilaku yang dikehendaki.

Pengertian sebagaimana dikemukakan di atas, menekankan pada upaya untuk membantu dan memberikan edukasi dalam keluarga agar eksistensinya dapat berkembang secara dinamis dan positif (Ulfiah, 2020). Jika kita perhatikan berbagai definisi terminologis konseling keluarga, maka dapat dirumuskan bahwa konseling keluarga adalah suatu usaha membantu individu sebagai anggota keluarga untuk mengaktualisasikan potensinya atau mengantisipasi masalah yang dialaminya, melalui sistem kehidupan keluarga, dan mengusahakan agar terjadi perubahan perilaku yang positif pada diri individu yang akan memberikan dampak positif pula pada anggota keluarga yang lainnya (Ulfiah, 2020)

Sebagai orang yang beriman kita sudah diajarkan oleh Rasulullah dan para ulama apabila kita ditimpa sebuah musibah maka segeralah mengingat dan mengagungkan Allah. Mengingat dan mengagungkan Allah secara terus-menerus disebut Zikir (Depdiknas,2008). Kekuatan zikir ini sendiri sudah dibuktikan oleh Syukur yang diuji Allah dengan beberapa kali sakit kanker yang divonis ganas. Dia pun merasa galau, cemas, kalut dan gusar. Akan tetapi dia beruntung diberi jalan untuk mengkaji tasawuf dan melafalkan beberapa Zikir. Dia beranggapan bahwa tasawuf bisa menjabarkan inti ajaran agama sehingga relevan untuk menjadi pegangan dalam menghadapi masalah. Dia pun melakukan cara mengubah cara pandang dia terhadap penyakit kanker itu sendiri, selain menjalani terapi iapun menjalani tasawuf yang membimbing dia terus melaju ke depan, mengalir dengan kehendak Allah yang pada akhirnya sembuh dan berbagi dengan umat dengan merilis buku berjudul '*Zikir Menyembuhkan Kanker*'.

Rilis buku Syukur membuktikan bahwa zikir dapat dijadikan sebuah pendekatan dalam menghadapi kecemasan. Begitu pula saat ini kita menghadapi kecemasan akan virus Covid-19. Pendekatan atau metode zikir ini juga diperkuat oleh Al-Haddad (Al-Husaini,2000), yang dalam kitabnya Dia berkata: wahai saudara-saudara semoga Allah SWT menjadikan kami dan kalian termasuk orang-orang yang senantiasa berzikir (ingat menyebut nama Allah sebanyak-banyaknya dan termasuk orang yang zikirnya tidak terlenhakan oleh harta dan anak-anak mereka. Dan ingatlah bahwa zikir adalah perintah Allah yang amat besar dan merupakan pendekatan kepada-Nya yang terbaik serta merupakan wasilah yang cepat sampai kepada Allah. Allah SWT berfirman 'Hai orang-orang yang beriman hendaklah kalian berzikir (dengan menyebut nama) Allah sebanyak-banyaknya, dan bertasbihlah setiap pagi dan petang (al-Ahzab:41-42). (Orang-orang yang beroleh hidayah dan betobat) ialah mereka yang beriman dan haimereka menjadi tentram dengan selalu ingat (berzikir) kepada Allah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram (Q.S.Ar-Ra'ad:28). Hadits Rasulullah menyatakan Allah berfirman: aku berada pada prasangka baik hamba-Ku terhadap-Ku, Aku menyertainya pada saat ia ingat kepada-Ku. Apabila ia mengingat-Ku pada dirinya, ia Kuingat pada Zat-Ku. Jika ia menyebut-Ku pada makhluk hambaku yang lain, ia pun Kusebut pada makhluk hambaku yang lebih baik dari dia, Jika ia mendekatkan diri kepada-Ku sejengkal (yakni dengan taat kepada-Ku) ia Kudekati sehasta (yakni dengan rahmat-

Ku); Dan jika ia mendekatkan diri kepada-Ku sehasta, Kudekati dia dua hasta, dan jika dia dating kepada-Ku berjalan kaki, ia Kudtangi dia dengan berlari-lari (Al-Husaini,2000).Rasulullah pun mengatakan ‘Tidak ada amalan yang dilakukan oleh anak adam yang dapat menyelamatkannya dari azab Ilahi selain Zikrullah’(Al-Husaini:2000).

Para Ulama mengatakan bahwa zikir yang terbaik ialah orang yang berzikir dengan hati dan lisan. Maksudnya misalnya orang mengucapkan zikir *laa ilaaha illallah* maka hatinya pun harus mengucapkan kalimat tersebut.Hujjatul Islam (Al-Husaini,2000), ada empat perngkat zikir, *pertama*, zikir hanya dengan lisan; *kedua*, zikir dengan lisan dan hati secara dipaksa-paksakan (*takalluf*);*Ketiga*, zikir dengan hati secara lugas (wajar dan apa adanya);*keempat*,yang disebut zikir benar-benar merasuk ke dalam hati sanubari sehingga orang yang berzikir merasa tenggelam di dalamnya.

Zikir yang pertama, sedikit manfaatnya, lemah pengaruh dan bekasnya.itu adalah zikir dengan lisan akan tetapi hatinya lengah.Ini dianggap lebih baik daripada meninggalkan zikir.Orang yang berzikir dengan lisannya hendaknya menghadirkan pula hatinya, dengan demikian ia berzikir dengan keduanya. Pada mulanya memang harus memaksakan diri, tapi bila sudah menjadi kebiasaan yang terus-menerus hatinya akan merasakan lezatnya zikir.Cahaya zikir akan memancar dalam hatinya tanpa ada paksaan dan hambatan,bahkan berzikir dengan sabar tanpa lengah.

Al-Husaini (2000) menambahkan bahwa zikir ada tatacaranya atau serg kita kenal adab berzikir. Antara lain; sesuai norma agama, dalam keadaan bersuci, khususy menghadapkan diri kepada Allah, menghadap ke arah kiblat,diam(tidak bergerak) seolahia dalam keadaan salat. Kondisi seperti ini tentu diperuntukan bagi yang memiliki waktu luang, akan tetapi bagi mereka yang sibuk tentu harus berupaya meluangkan waktu di antara waktu istirahatnya. Apabila itu juga tidak bisa dilakukan maka dalam keadaan duduk, berdiri, dan berbaringpun bisa melakukan zikir (An-nisa:103).Ayat ini mengindikasikan pentingnya kita berzikir dalam kondisi apapun, karena Rasulullah bersabda:’Barangsiapa yang duduk tanpa berzikir mengingat Allah, ia akan menerima akibatnya dari Allah; Barang siapa berbaring tanpa berzikir pada Allah ia akan menerima akibatnya; dan barang siapa berjalan tanpa berzikir iapun akan menerima akibatnya dari Allah. Tidak mustahil dalam keadaan lengah maka syetan

memiliki peluang menghembuskan was-was pada dirinya. Sebagaimana Quran surat Al-Zukhruf ayat 36 barang siapa yang melengahkan zikir menyebut Allah Maha pengasih, maka Allah akan menjadikan setan sebagai mitra baginya. Setan telah berkuasa atas mereka dan membuat mereka lupa berzikir kepada Allah (Al-Mujadalah:9).

Hasil penelitian dan tulisan para ulama soleh memberikan angin spirit pada penelitian ini untuk mencoba membuat generalisasi bahwa Zikir dapat dijadikan sebuah alternatif keluarga dalam menghadapi berbagai permasalahan, dalam penelitian ini adalah mampu menghadapi kecemasan yang ditimbulkan oleh peristiwa merebaknya virus corona Covid-19. Yang menjadi bahan penelusuran berikutnya adalah bagaimana upaya keluarga menyosialisasikan zikir dalam ritme rutinitas keseharian mereka? Apa Langkah-langkah yang harus dilakukan dan upaya memberikan kesadaran pada anggota keluarga agar mereka habit berzikir dan merasakan manfaat dari berzikir itu sendiri? Bacaan zikir apa yang bisa diterapkan dalam keluarga?

Untuk merealisasikan itu semua, peneliti mengambil start dari upaya sosialisasi zikir dalam keluarga. Pertanyaan berikutnya adalah, Siapa yang harus memulai dan kapan saat yang tepat memulai zikir? Tidak menjadi persoalan siapa yang mulai menyosialisasikan zikir dalam keluarga. Bisa mulai dari ayah sebagai kepala keluarga, kalau tidak memiliki kapasitas dalam hal tersebut bisa juga dimulai oleh ibu, atau bisa jadi dimulai dari anak itu sendiri.

Pelaksanaan WFH saat ini adalah saat yang tepat mengenalkan ajaran agama dalam keluarga. Semua anggota keluarga berkumpul disatukan dengan kasih sayang Allah dan memberikan kesempatan kepada kita untuk lebih dekat dengan agama saat suasana mencekam seperti saat ini. Ayah mencoba menunjukkan sosok dia sebagai orang yang bertanggung jawab dunia khirat sebuah keluarga. Dia bisa memulai salat berjamaah, subhanallah maha suci Allah sekali lagi ini adalah anugerah dan skenario Allah yang memberikan kesempatan kepada kita untuk memperbaiki kinerja ibadah mahdloh kita kepada Allah. Kita diberikan kesempatan melakukan salat berjamaah dengan keluarga tercinta full lima waktu. Bahkan Allah menambah yang seharusnya salat jumat berjamaah di masjid Allah berikan rukhsah agar bisa salat zuhur berjamaah dengan anak istri. Saat duduk selesai berjamaah mulailah ayah memberikan penjelasan

singkat tentang zikir dan mengapa kita harus berzikir. Mulailah secara bersama-sama. Tarbiyatul Aulad (Ulwan,) mengajarkan anak itu bukan disuruh akan tetapi dengan keteladanan dan diajarkan berdasarkan ajaran Islam. Hal ini sudah dicontohkan Rasul yang mendidik anak-anaknya dengan limpahan kasih sayang. Begitu pula dalam membiasakan anak untuk mau melakukan zikir. Mulailah dari hal-hal yang mudah, melafalkan zikir bisa mulai dari kalimat thoyyibah seperti *Alhamdulillah, atau laa ilaaha illallah, subhanallah, atau Allahu akbar*.

Saat awal melakukan zikir keluarga ini, kita akan mengalami kendala. Bisa dari ayah, ibu, terlebih anak-anak. Mereka yang biasa menghabiskan waktu selama ini di Sekolah, atau tempat les, Allah kembalikan tanggung jawab itu kepada kita sebagai pendidik pertama dan utama. Maka didiklah mereka dengan cara yang baik dan penuh kasih sayang. Kebersamaan keluarga melakukan zikir pada awalnya akan merasa tidak nyaman dan merasa terpaksa, akan tetapi berjalannya waktu anak akan merasakan enjoy melakukan zikir. Karena kita hanya butuh sepuluh menit saja untuk melafalkan zikir *Alhamdulillah* dan itu seribu kali dilafalkan. Jadi *subhanallah* sangat mudah sebenarnya. Segalah memulai karena inilah saat yang tepat yang diberikan Allah untuk mendekatkan diri anak-anak kita kepada Rabb-nya.

Waktu salat berjamaah yang tepat membiasakan keluarga berzikir adalah selesai salat maghrib, saat inilah kita bisa istirahat dari *work from home* dan anak-anak selesai mengerjakan PR-nya. Lakukanlah ini secara terus menerus dan konsisten. Pengalaman mengatakan sebuah tingkah laku akan menjadi habit itu butuh waktu 21 kali perilaku itu dilakukan hingga menjadi gerakan refleks. Berjalannya waktu anak sudah terlihat enjoy melaksanakan mulailah ditambah dengan selepas waktu subuh atau waktu-waktu lainnya. Setiap keluarga memiliki waktu luang berbeda-beda, maka saat waktu luang itu ada maka bersegeralah mencoba melakukannya.

Adapun bacaan zikir itu bermacam-macam yang dicontohkan Rasul dan Nabi, para Ulama dan salafush shalihin. Bisa diambil dari kalimat Thoyyibah, dari ayat-ayat Al-Quran, atau dari para ulama. Ayat al-quran itu sendiri bermakna zikir sebagaimana Allah menjelaskan Kami menurunkan Zikro (Al-Quran) dan sesungguhnya Kami akan menjaganya (Q.S Al-Hijr:9). Maka ada Sebagian ulama berzikir dengan menggunakan ayat-ayat al-Quran. Bahkan hal ini sudah dicontohkan oleh nabi Adam a.s. saat

bertaubat kepada Allah melafalkan Q.S Al-A'raf ayat 23. Doa nabi Yunus saat berada di perut ikan paus berdoa kepada Allah melafalkan ayat 87 surat Al-Anbiya. Atau kita bisa menggunakan zikir harian dari Al-Ghazaly yang lengkap dari Ahad sampai Sabtu, bahkan semua zikirnya sudah ada aplikasinya dan dapat di save di android sehingga memudahkan kita menggunakannya dan disukai anak-anak dan remaja, karena dunia mereka tidak bisa lepas dari android/handphone. Setelah pengenalan keluarga kita kepada Allah dengan zikir, bisa kita lanjutkan dengan meningkatkan kecintaan keluarga kita kepada Rasulullah SAW. Sehingga dengan berakhirnya WFH dan Covid-19 melahirkan keluarga yang penuh cinta kepada Allah dan Rasul-Nya juga memiliki ketahanan dalam menghadapi berbagai masalah yang akan menimpanya.

4. Simpulan

Kecemasan menghadapi virus Covid-19 yang menimpa bangsa Indonesia khususnya di Jawa Barat, menuntut keluarga yang merupakan unit terkecil dalam masyarakat yang mengalami perubahan-perubahan, baik secara internal maupun secara eksternal diperlukan semua anggotanya untuk menciptakan ketahanan dalam keluarga. Ketahanan keluarga terdiri atas ketahanan agama, fisik ekonomi, psikologis dan sosial.

Peraturan Work from Home yang diberlakukan pemerintah merupakan peluang untuk bermuhasabah dan memandang lebih positif terhadap ujian yang Allah turunkan. Perubahan arah pandangan keluarga terhadap kecemasan menghadapi virus Covid-19 ini membawa keluarga lebih kuat dan lebih mengenal akan Rabbnya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa zikir dapat dijadikan sebuah metode untuk menghadapi kecemasan virus Covid-19. Pelaksanaan karantina di rumah bisa dijadikan keluarga ajang sosialisasi zikir dalam keluarga bisa digagas oleh ayah, ibu, atau anak itu sendiri. Mulailah dengan bacaan yang sederhana bisa melafalkan kalimat-kalimat thoyyibah, dengan proses diferensiasi terus meningkat ke lafad zikir yang dinukil dari ayat-ayat al-Quran. Lakukan dengan konsisten dan terus menjaga presistensinya. Penelitian ini menunjukkan penurunan kecemasan anggota keluarga dan lebih yakin akan Kuasa Allah SWT bahwa ada hikmah yang sengaja Allah titipkan dibalik sebuah ujian.

Referensi

- Al-Husaini, Al-Hamid. (2000). *Mutiara Zikir dan Doa*, Syarh Ratib Al-Haddad. Bandung, Pustaka Hidayah.
- Al-Ghazali. (2011). *Ihya Ulumuddin. Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Agama*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Mikkelsen, Britha. (2011). *Metode Penelitian Partisipatoris dan Upaya Pemberdayaan: Panduan Bagi Praktisi Lapangan*. obor.or.id. (CU ke-5)
- Ulwan N. Abdullah. (2013). *Tarbiyatul Aulad. Penidikan Anak dalam Islam*. Khatulistiwa Press.
- Ikhsan, M. (2020). *Enam Hasil Riset Soal Virus Corona SARS-CoV-2*. CNN Indonesia. <https://m.cnnindonesia.com>
- Jurnal Islam. (2020). *Antara Corona dan Wabah Thaun di Zaman Khalifah Umar*. 16 Maret 2020.
- Kumala, D. Olivia, dkk. (2017). *Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Hipertensi*. Psymphatic; jurnal Ilmiah Psikologi. Vol.4, No. 1. 2017: 55-66. <https://journal.uinsgd.ac.id>
- Meiza, Asti. Puspasari, Diah. Kardinah. (2016). *Kontribusi Gratitude dan Anxiety Terhadap SWB Orangtua ABK*. Humanitas Psychological Journal UAD. Online ISSN:2598-6368. print. ISSN:1693-7236.
- Oktavera. A. Bernadetha. (2020). *Ketentuan Pelaksanaan Work From Home di Tengah Wabah Corona*. Hukum online.com Jumat 3 Maret 2020.
- Sucinindyasputeri. Ridha, Dkk. (2017). *Pengaruh Terapi Zikir terhadap Penurunan Stress Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi*. Inquiry. Jurnal ilmiah psikologi, vol.8. No.1. juli 2017, hlm. 30-41 <https://media. Neliti.com>
- Ulfiah. (2020). *Psikologi Konseling, Teori dan Implementasi*. Jakarta: Prenadamedia Group Divisi Kencana.
- Ulfiah. (2020). *Konseling Ketahanan Keluarga Pada Masa Pandemi Covid-19*. Makalah, Bandung, 2020
- Yuliana. (2020). *Corona Virus Disease (Covid-19) : Sebuah Tinjauan Literatur*. Wellness and Healthy Magazine. Vol.2 no.1. 2020, p.187-192. ISSN.2655-9951 (pint), ISSN 2656-0062 (online).
- Zariayufa. Kayisa. dkk. (2017). *Hubungan Belief In Afterlife dengan Kecemasan Terhadap Kematian*. Psikoislamedia Jurnal Psikologi. ISSN:2548- 4044 <https://jurnal.ar-raniry.ac.id>

Biografi Penulis



Prof. Dr.Hj.Ulfiah, M.Si.

Bidang Keahlian Psikologi Konseling
Homebase Fakultas Psikologi
Guru Besar Fakultas Psikologi
Wakul Rektor IV UIN SunanGunung Djati Bandung



Dr.Fenti Hikmawati, M.Si

Bidang Keahlian Bimbingan Konseling
Homebase FakultasPsikologi
Dosen UIN Sunan Gung Djati Bandung



Dra. N.Kardinah, M.Pd.

Bidang keahlian Ilmu Fiqh
Homebase Fakultas Psikologi
Dosen UIN sunan Gunung Djati Bandung



Ujang Rohman, M.Ag.

Bidang keahlian
Homebase Fakultas Psikologi
Dosen UIN Sunan Gunung Djati Bandung